# د يوې ترووماتيکي پېښې وروسته عام غبرګونونه

کله چې موږ یا کوم څوک چې موږ یې پېژنو یوه تروماتیک پېښه یا بحران تجربه کړي نو زموږ بدن او مغز لوړې تیارسی ته ځي. د ستریس کیمیکلز او هورمونونه د دې لپاره ترشح کیږي چې موږ د ګواښ سره مخ کیدو لپاره چمتو شو.

د ستریس کیمیکلز چې د دې پروسې په لړ کې ترشح کیږي فزیکي او رواني غبرګونونه راپاروي. د مثال په توګه، زموږ ساه اخیستل، د زړه درزا او ضربان، او د وینې شکر ډیریږي. زموږ د مغز د "ګواښ مرکز" واکمن کیږي.

دا د ستریس غبرګون پروسه زموږ د خوندیتوب لپاره طرحه شوې ده. دا پدغه کې ډیره ښه دنده ترسره کوي. په هرصورت، د دا ډول غبرګونونو تجربه کول د ډیرې ناکرارۍ او ناراحتۍ، شدت، او حتی د ډیرې وارخطایی احساس پیدا کولی شي.

د هغه ټولو اتومات غبرګونونو له امله چې د ستریس کیمیکلز په ځواب کې پیښیږي، دا د خلکو لپاره خورا ډیر عام دي چې د تروماتیک پیښو په جریان کې او وروسته د ستریس پراخه احساسي او فزیکي علایم تجربه کړي. تروما او د ستریس غبرګونونه د پیښې نه سمدستي وروسته، یا یو څه وخت وروسته ممکن پیښ شي. دا د څو ورځو، څو اونیو یا حتی د اوږد وخت لپاره دوام کولی شي.

د معلوماتو دا پاڼه د تروما او ستریس ځیني عام غبرګونونه شریکوي.

**د ډیر هیجان، هوښیارۍ، اضطراب، حساس، احساسي یا وارخطایی احساس کول:** کله چې موږ واردمخه ستریس کې اوسو، نو موږ نورو ګواښونو یا ستریس پیدا کونکي پیښو ته ډیر چټک او شدید غبرګون ښیو.

**ارام کیدو او ویده کیدو کې مشکل:** د عمل لپاره زموږ د چمتو کولو لپاره طرحه شوي د ستریس کیمیکلز دا سختوي چې په ارام شو، هوسا شو او ښه ویده شو. موږ ممکن خوبونه یا ناوړه او بد خوبونه لکه کابوس ووینو ځکه چې زموږ مغز د ستریس لرونکي پیښو پروسس کولو لپاره سخت کار کوي.

**په تمرکز کولو کې مشکل:** زموږ د ستریس غبرګون په سمدلاسي ګواښ باندې زموږ د تمرکز لپاره ډیزاین شوی دی. دا په کوم بل څه شي او نورمال مسؤلیتونو لکه کارونو او دندو باندې زموږ تمرکز کول ستونزمن کوي.

**د نس ناکرارۍ او په اشتها کې بدلون:** کله چې موږ ستریس کې اوسو نو زموږ د هاضمې سیستم سستیږي او موږ د زړه بدۍ، نس ناستې، قبضیت، د زړه سوځیدو، او په اشتها کې د بدلون په څیر شیان تجربه کوو.

**د عضلاتو درد او کشش:** د ستریس کیمیکلز زموږ عضلات د عمل (جګړه یا تیښته) لپاره چمتو کوي. په ځانګړې توګه که چیرې موږ ستریس ته د ځواب لپاره خپل عضلات ونه*کاروو*، نو شخ کیږي او سختیږي او موږ د ټپي کیدو سره مخ کیدی شو.

**پلان کولو، منطقي فکر کولو، او پریکړو کولو کې مشکل:** کله چې زموږ د مغز "د ګواښ مرکز" واکمن شي، نو زموږ د مغز مخکینۍ برخه یا پریفرانټل کارټیکس (کوم چې د ځایي او پراخه انځور فکر کولو او معقول پریکړو کولو مسؤلیت په غاړه لري) هغسې کار نشي کولی لکه څنګه چې نورمال حالت کې کوي.

**پیښې پورې تړلي افکار، احساساتو یا اوضاع څخه ډډه کول:** لدې کبله چې د پیښې په اړه افکار اکثر پیچلي او شدید احساسات راپورته کوي، موږ ممکن د پیښو د راپه یادولو څخه د ډډه کولو هڅه وکړو.

**د کورنۍ او ملګرو نه لیرې وتل:** کله چې موږ د شدید افکارو او احساساتو سره مخ اوسو نو دا نورمال دي چې د کورنۍ او ملګرو نه لیرې شو او زموږ د ارتباط نورمال ښې او نور عادي چلند بدل کړو.

**د ګناه، بې وسۍ، نا امیدۍ یا د ناکرارۍ احساس:** وروسته لدې چې زموږ یا د کوم داسې چا سره تروماتیک پیښه وشي چې موږ ته مهم وي د ګناه، بې وسۍ احساس کول یا زموږ د عقیدې په اړه پوښتنې او د عدالت، مفهوم، او د الهي وجود او طبعیت پورې تړلي انګیرنو پیدا کیدل عادي دي.

**اکثر ناروغ کیدل:** کله چې موږ سټریس پیدا کړو او ترشح کیدونکې د سټریس کیمیکلز او هورمونونو کچې تردېر وخت پورې لوړې پاتې شي، نو دا زموږ د معافیت ځینې غبرګون (لکه د وینې سپین کرویات) سره مداخله پیل کوي او د وخت په تیریدو سره د معافیت غبرګون راټیټیوي.

**د الکول او نورو نشه ییز توکو ډېر استعمال:** موږ د الکول، نیکوټین او خوړو هوس کولی شو کوم چې د لنډ مهال لپاره موږ سره په ښه احساس کې مرسته کوي. د وخت په تیریدو سره، ممکن موږ د دې لنډمهاله ښه والي باندې ډېر تکیه کول پیل کړو.